

福島県地域づくり総合支援事業（地域協働モデル事業）
福島シニアライオンズクラブ事業主催

心身のリラクゼーション方法としてのヨーガ療法実施報告（16）

- 日 時 平成 25 年 3 月 27 日（水曜日）
- 時 間 午後 2 時 00 分～30 分
- 場 所 浪江町サポートセンター
- 参加者 借り上げ居住者 17 名（60 歳以上・男性 5 名～女性 13 名）
- スタッフ シニアライオンズ会員 5 名
- ヨーガ療法実施者 1 名（今村幸子）

状況

この度の総合支援事業も最後となる。皆様お元気で参加くださったことうれしく思います。慣れない福島での生活、先々の大きな不安、さまざまの思いがありながら、毎回参加しては笑顔を交わし合い、けがなどもなく楽しいひととき過ごされていました。

実施内容

椅子に座って

- ＜呼吸と動作の意識化＞自律神経系のコントロール
 - *両手の血流を促すために両手のひら・甲をマッサージ
 - *組みながら、ブリージング・エクササイズ(組手を返ししながら、呼吸同調させながら 全面・45 度上・真上と繰り返し腕の屈伸
 - *右腕、右に伸ばし、顔も右側を見ながら右手先は、肩に触れて肘での回転(前後 5 回)
- ＜手と足を使つての筋肉トレーニング＞筋肉肥大させてしっかりした身体づくり
 - *右ひざと右手で押し合う(ウー音…2 回)反対も
 - *両手と右ひざで押し合う(ウー音…2 回)反対も
 - *両膝と両手で抗う(ウー音…2 回)
 - *両膝の内側に腕クロスさせた掌で押し合う(ウー音…2 回)

立ち居

- ＜脊柱を整いる方法＞
 - *後ろ手で、握手してむ一音で押し合う(有音 3 回～無音 2 回)
 - *両手組んで頭部に触れてあ一音で押し合う(3 回)

椅子に座り、目を閉じながら自然に現れる呼吸観察(2 分)

感想

DVD のできる簡単なヨーガ療法も、だんだん慣れてくださり、集中して自分の呼吸を観察し、内側から自己を見つめてくださった 30 分間のヨーガ療法でした。福島での住まいですからまたお会いできることを楽しみにしていることとお話ししてお別れしました。

